

2026年1月～ プログラムスケジュール

火曜日



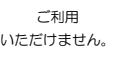


水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

| TIME | Aスタジオ | プール | 多目的コート | Aスタジオ | プール | 多目的コート | Aスタジオ | プール | 多目的コート | Aスタジオ | プール | 多目的コート | Aスタジオ | プール | 多目的コート | Aスタジオ | プール | 多目的コート | TIME | | | | | | |
|-------|----------------------------------|---|-----------------|---------------|--|-------------------------------|---|---|-------------------------------|----------------------------|---|-------------------------------|---------------------------------|--|--------------------------------------|---|--|---------------|-------------|--|-----------------------------|-----------------------------|-------|-------|-------|
| 9:00 | | | テニス フリータイム | | | テニス フリータイム | | | フリータイム | | | フリータイム | レンタルスタジオ 9:00～10:00 (予約制) |  ジュニア スイミング スクール | フリータイム 9:15～13:00 (予約制) | |  ジュニア スイミング スクール | テニス フリータイム | 9:00 | | | | | | |
| 10:00 | ワイルドアタック 佐藤（裕） 10:00～10:30 | 有料プログラム スキルアップ スクール 前島 10:00～11:00 | | | スムージングストレッチ 田中 9:50～10:20 | | 有料プログラム アクア スクール 10:00～11:00 | | | ヘルシーヨガ 村橋 9:50～10:20 | 定員45名 アクアピクス 松田（珠） 10:30～11:00 | | | モーニングストレッチ 後藤 9:45～10:00 | | たすきバンド購入必須 たすきバンドベーシック 清水(伸) 10:20～10:40 | ラテンエアロ 大久保（麻） 11:15～12:00 | | 10:00～13:00 | RITMOS 後藤 11:45～12:30 | 美筋シェイプ 新垣 10:15～11:00 | ご利用 いただけます。 (コース制限あり) | 10:00 | | |
| 11:00 | アクティブヨガ 佐藤（裕） 11:00～11:30 | 有料プログラム パーソナル レッスン 前島 11:15～12:30 | | | エアロピクス入門 田中 10:40～11:10 | | | | | | | | | | | | | | 10:00～13:00 | ご利用 いただけます。 (コース制限あり) | | | 11:00 | | |
| 12:00 | エアロピクス初中級 箕輪 12:00～12:45 | | | | 有料プログラム エアロピクス 中村 11:30～12:30 | | | | | | | | | | | | | | 10:00～13:00 | ご利用いただけます。 (コース制限あり) | | | | 12:00 | |
| 13:00 | スタイリッシュヨガ 村橋 13:15～14:00 | | | | リセットヨガ 大塚 12:50～13:35 | | | 9:15～17:00 | | | | | | | | | | | 10:00～13:00 | ご利用いただけます。 (コース制限あり) | | | | 13:00 | |
| 14:00 | | 有料プログラム アクア スクール 14:00～15:00 | | テニス フリータイム | エアロピクス初級 山口（清） 14:00～14:45 | | | | | | | | | | | | | | 10:00～13:00 | ご利用いただけます。 (コース制限あり) | | | | 14:00 | |
| 15:00 | 卓球サークル 14:30～16:00 (登録制) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10:00～13:00 | ご利用いただけます。 (コース制限あり) | | | | 15:00 |
| 16:00 | 卓球フリータイム 16:00～17:00 |  ジュニア スイミング スクール 15:15～18:30 | | | | | 有料プログラム 太極拳 池田 15:45～17:00 |  ジュニア スイミング スクール 15:15～18:30 | | | | | | | | | | | 10:00～13:00 | ご利用いただけます。 (コース制限あり) | | | | 16:00 | |
| 17:00 | | ご利用 いただけます。 (コース制限あり) | | | | | | ご利用 いただけます。 (コース制限あり) | | | | | | | | | | | | 10:00～13:00 | ご利用いただけます。 (コース制限あり) | | | | 17:00 |
| 18:00 | レンタルスタジオ 17:30～18:30 (予約制) | | | | | | レンタルスタジオ 18:00～19:00 (予約制) | | | | | | | | | | | | | 10:00～13:00 | ご利用いただけます。 (コース制限あり) | | | | 18:00 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | 10:00～13:00 | ご利用いただけます。 (コース制限あり) | | | | 19:00 | | | | | |
| 20:00 | ヒップホップ入門 吉原 20:00～20:45 | フィン フリータイム 20:00～20:30 | フットサル フリータイム | | ZUMBA 木村 20:00～20:45 | ヌードル フリータイム 20:00～20:30 | フットサル フリータイム | ファイトボクシング 青木 20:00～20:30 | ヌードル フリータイム 20:00～20:30 | フットサル フリータイム | ヘルシーヨガ 中村 20:00～20:30 | ヌードル フリータイム 20:00～20:30 | フットサル フリータイム | レンタルスタジオ 17:00～21:00 (予約制) | ジュニア スイミング スクール 15:15～18:30 | フットサル フリータイム | レンタルスタジオ 16:30～18:00 (予約制) | | | プログラムの途中参加について レッスン開始時間までにご参加ください。 レッスン開始後10分を経過してからのご参加は、 他の会員様にご迷惑となりますのでご注意ください。 ご理解とご協力をお願いいたします。 整理券について レッスンに参加するにあたり整理券が必要となるプログラムがございます。 整理券は、プログラム開始1時間前にジムカウンターにて配布いたします。 ご本人様に限りお1人様1枚とさせていただきます。 定員について Aスタジオの定員は48名とさせていただきます。 健康バーの定員は28名とさせていただきます。 アクアピクスの定員は45名とさせていただきます。 *参加人数によっては、次回のスケジュール編成時に 担当変更・プログラム変更・クローズなどをさせていただきます。 *天候によっては、多目的コートのご利用時間が変更となる場合が ございます。 *天候によっては、多目的コートのご利用時間が変更となる場合が ございます。 予めご了承ください。 たすきバンドについて たすきバンドベーシックに参加する際は、たすきバンド(フロント前にて 販売)の購入が必要になります。  | 20:00 | | | | |
| 21:00 | レンタルスタジオ 21:15～22:00 (予約制) | バドル フリータイム 21:30～22:00 | | | | | | フィン フリータイム 20:45～21:15 | | | | | | | | | | | 15:00～18:30 | | | | | | 21:00 |
| 22:00 | | | | | | | | バドル フリータイム 21:30～22:00 | | | レンタルスタジオ 21:00～22:00 (予約制) | | | | レンタルスタジオ 21:00～22:00 (予約制) | | | | 15:00～18:30 | | | | | | 22:00 |